

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Pelatihan Dan Metode Dalam Pelaksanaan Terapi Bekam Kering Pada Penderita Kolesterol Di Klinik Sehat Bersama Kota Makassar**

Syaiful Bachri<sup>1\*</sup>, Noyumala<sup>2</sup>, Yanti Mustarin<sup>3</sup>, Vivi Adriana Suardi<sup>4</sup>, Arnianti<sup>5</sup>, Indra<sup>6</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

<sup>3,4</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Gunung Sari Makassar

<sup>5</sup> Program Studi Keperawatan, STIKes Yapika Makassar

<sup>6</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo

#### **ABSTRACT**

Cholesterol is a type of lipid or fat that is important for body function. Apart from being a source of energy, fat provides the highest number of calories. Cupping is a treatment that consists of four processes, namely suction of the skin and subcutaneous tissue, leaving the glass in a negative pressure position, expelling blood, and precise points. The aim of Community Service (PkM) is to increase cadres' knowledge and provide opportunities for the community to receive cupping therapy to reduce cholesterol levels. The Community Service (PkM) method implemented is training and methods in implementing dry cupping therapy for cholesterol sufferers at the Joint Health Clinic. As a result of this activity, cadres gain knowledge about how to check cholesterol and the community receives cupping therapy. The conclusion is that Community Service (PkM) activities should be sustainable so that they can improve the quality of life of the community.

**Keywords:** Training, Method, Dry Cupping Therapy, Cholesterol Sufferers, Healthy Clinic

#### **ABSTRAK**

Kolesterol merupakan sejenis lipid atau lemak yang penting untuk fungsi tubuh. Selain sebagai salah satu sumber energi, lemak memberikan jumlah kalori tertinggi. Bekam merupakan pengobatan yang terdiri dari empat proses, yaitu penghisapan kulit dan jaringan bawah kulit, pembaruan gelas dalam posisi tekanan negatif, pengeluaran darah, dan titik yang tepat. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kader dan memberikan kesempatan pada masyarakat untuk mendapatkan terapi bekam dalam menurunkan kadar kolesterol. Metode Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

yang dilaksanakan adalah pelatihan dan metode dalam pelaksanaan terapi bekam kering pada penderita kolesterol di klinik sehat bersama. Hasil dari kegiatan ini kader adalah mendapatkan pengetahuan tentang cara pemeriksaan kolesterol dan masyarakat mendapatkan terapi bekam. Kesimpulan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini hendaknya berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Metode, Terapi Bekam Kering, Penderita Kolesterol, Klinik Sehat

\*Korespondensi : Syaiful Bachri

\*Email : [handa.yani818108@gmail.com](mailto:handa.yani818108@gmail.com)

### I. PENDAHULUAN

Kolesterol adalah lemak yang terdapat dalam aliran darah atau berada dalam sel tubuh, yang sebenarnya dibutuhkan untuk pembentukan dinding sel dan sebagai bahan baku beberapa hormon, namun apabila kadar kolesterol dalam darah berlebihan, akan mengakibatkan penyakit jantung koroner dan stroke. Sebagian besar dari 80% kolesterol dalam tubuh diproduksi secara alami di hati. Sedangkan sebagian kecil sekitar 20% kolesterol berasal dari makanan yang dikonsumsi seperti produk yang berasal dari hewan, seperti daging, telur, dan susu. Kolesterol total mencakup kolesterol LDL, HDL, dan trigliserida (Husein dkk, 2020). Kadar nilai kolesterol total dibedakan menjadi tiga, yaitu normal 200-239 mg/dl, dan tinggi >240 mg/dl (Rusilanti, 2014).

Jika tingkat kolesterol tinggi maka dapat meningkatkan risiko PJK, stroke, dan buruknya sirkulasi darah. Pemeriksaan kolesterol total dalam darah berguna untuk mendeteksi risiko tersebut (Kemenkes, 2018). Menurut Rizal Fadli (2020) kolesterol penting untuk melindungi setiap sel di dalam tubuh manusia. Tanpa adanya kolesterol, membran sel di dalam tubuh dapat dengan mudah untuk pecah. Kolesterol juga dibutuhkan untuk pembuatan hormon berbasis steroid, terutama hormon seks, seperti testosteron dan progesteron.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Hiperkolesterolemia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol yang melebihi batas normal. Kondisi ini sering 1. Faktor Genetik terjadi pada individu dengan obesitas, hipertensi, diabetes melitus, perokok dan pecandu alkohol. Tingkat kadar kolesterol dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berperan penting dalam pengaturannya (K & Hidayati, 2016).

Pengobatan hiperkolesterolemia dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis salah satunya dengan cara terapi bekam (Ainurrafiq et al., 2019). Bekam dilakukan dengan mengeluarkan angin dan juga bisa mengeluarkan darah yang terkontaminasi toksin atau oksidan dari dalam tubuh melalui permukaan kulit ari, lebih populer dengan istilah detoksifikasi. Sehingga bekam efektif untuk berbagai penyakit lokal maupun penyakit lokal maupun sistemik (Risniati et al., 2019).

Bekam adalah terapi pengobatan dengan cara mengeluarkan darah kotor pada tubuh melalui permukaan kulit, dengan metode jarum yang sudah steril ditusukan pada permukaan kulit, dalam bahasa arab disebut Al Hijamah yang artinya pengeluaran darah kotor dan di eropa disebut cupping therapeutic methode dan di Indonesia disebut terapi bekam, terapi bekam juga dapat mengobati berbagai macam penyakit dengan metode menggunakan jarum kecil yang ditusukkan pada permukaan kulit kemudian kop dan manset sebagai penarik yang bertekanan negative agar tervakumnya permukaan kulit, dan ada juga yang menggunakan tabung gelas kaca yang dipanaskan sehingga terjadi penarikan pada kulit.

Bekam kering atau lebih dikenal dengan bekam angin (Hijamah jaaffah), yaitu tidak mengeluarkan darah kotor dan tidak ditusuk dengan jarum hanya seperti memijat bagian tubuh pasien dengan cara menghisap permukaan kulit pasien kemudian kop bekamnya didiamkan selama 3 sampai 5 menit sampai kulit memerah, manfaat dari bekam kering ini sendiri berkhasiat menghilangkan rasa nyeri, pegal, dan memar akibat benturan ataupun ketegangan otot dan penyakit seperti rematik, radang ginjal, masuk angin, pembekakan liver, wasir dan lain-lain.

Terapi bekam kering merupakan teknik menghisap permukaan kulit dan memijat tempat sekitarnya tanpa mengeluarkan darah (Ismail dkk, 2017). Terapi bekam kering bertujuan untuk menimbulkan efek relaksasi dan memperlancar sirkulasi darah. Bekam kering bermanfaat untuk melemaskan otot-otot yang kaku atau membuat rileks, membuang

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

angin serta mengurangi rasa sakit secara darurat. Teknik bekam kering ini menyebabkan pembuluh darah perifer akan berdilatasi dan menimbulkan bekas seperti memar setelah dilakukannya bekam (Agustin dkk, 2018). Menurut Zaki (2012) lama pengekapan pada bekam kering biasanya dilakukan berkisar 15-20 menit. Terdapat empat teknik yang biasa dilakukan untuk bekam kering antara lain :

- 1) Teknik statis yaitu melakukan penyedotan pada titik bekam yang diinginkan.
- 2) Teknik seluncur adalah teknik yang biasa digunakan sebagai pemanasan sebelum bekam statis, teknik ini dilakukan dengan meluncurkan kop bekam dengan tarikan ringan ke seluruh tubuh yang akan di bekam. Teknik seluncur dapat melancarkan peredaran darah, pelepasan otot, dan menyehatkan kulit.
- 3) Teknik tarik merupakan teknik yang dilakukan untuk menghilangkan rasa nyeri dan penat pada daerah yang mengalami pegal-pegal.
- 4) Teknik limfatik yaitu teknik untuk mengaktifkan kembali leukosit yang berfungsi sebagai pembasmi kuman bakteri dan virus yang dapat melemahkan sistem imunitas tubuh (Zaki, 2012).

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa dengan bekam kering dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Penelitian tersebut menggunakan 9 titik bekam dan 13 titik bekam. Sampel yang digunakan adalah 60 sampel (Syokumawena & Pastari, 2021).

Pengabdian masyarakat ini merupakan aplikasi penelitian tersebut sehingga diharapkan kader dan masyarakat mampu dan memahami pentingnya monitoring kadar kolesterol dan mampu melakukan menggunakan terapi bekam sebagai terapi alternatif.

## **II. METODE**

Metode Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan adalah pelatihan dan metode dalam pelaksanaan terapi bekam kering pada penderita kolesterol di klinik sehat bersama berupa penerapan bekam kering pada Penderita Kolesterolmia.

Tahapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan adalah :

- 1) Survei

Pengumpulan data atau informasi pada Masyarakat yang menggunakan sampel yang relatif lebih kecil untuk mengadakan pengamatan secara langsung terhadap proses yang tengah berjalan atau berlangsung.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### 2) Pelatihan

Proses peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader untuk melakukan pekerjaan tertentu. Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan kinerja dan perilaku Masyarakat yang dilatih dalam penerapan bekam kering pada Penderita Kolesterolmia.

### 3) Pelaksanaan

Terapi bekam kering bertujuan untuk menimbulkan efek relaksasi dan memperlancar sirkulasi darah. Bekam kering bermanfaat untuk melemaskan otot-otot yang kaku atau membuat rileks, membuang angin serta mengurangi rasa sakit secara darurat pada Masyarakat.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah kader mendapatkan pengetahuan tentang cara pemeriksaan kolesterol dan pelaksanaan terapi bekam masyarakat.

Adapun tahapan dalam menerapkan terapi bekam kering kepada masyarakat:

- a) Terapi diberikan secara profesional pada Penderita yang dilakukan Bekam berjumlah 12 orang. Rata-rata kadar kolesterol pada pengukuran pertama adalah 243,06.
- b) Setelah dilakukan bekam kadar kolesterol didapat rata-rata adalah 221,46. Hasil analisis disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kadar kolesterol antara pengukuran pertama dengan pengukuran ke dua ( p value 0,053). Dengan demikian ada pengaruh terapi bekam untuk menurunkan kadar kolesterol darah (Faizal et al., 2020; Hidayat et al., 2019; Risniati et al., 2019).
- c) Melakukan monitoring kadar kolesterol pada masyarakat. Untuk itu dilakukan pelatihan pada kader tentang pemantauan kadar kolesterol mandiri. Pemberdayaan kader sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan penderita Penyakit Tidak menular. Oleh karena itu diharapkan dapat berperan serta dalam memantau status Kesehatan masyarakat.

Peran serta Kader sebagai bagian dari masyarakat dapat sangat membantu meningkatkan kualitas hidup dan derajat Kesehatan masyarakat. Peran puskesmas dalam pencegahan Penyakit Tidak Menular sebagai wujud peran serta masyarakat sangat membantu dalam mewujudkannya tercapainya derajat Kesehatan masyarakat.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader dalam memonitor kadar kolesterol dan masyarakat mendapatkan terapi bekam sehingga kadar kolesterol menurun. TIM Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berharap hendaknya kegiatan tetap berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

- a) TIM PkM ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada Direktur klinik sehat kota makassar beserta jajarannya yang telah banyak memberikan kontribusi, kesempatan dan bantuannya kepada tim PkM dalam melaksanakan kegiatan PkM ini.
- b) TIM PkM ucapkan terimakasih kepada para petugas kesehatan/ Kader yang telah bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada seluruh pihak yang telah mendukung kegiatan, sehingga terlaksana dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Arnianti, Manapa, E. S., Ahmad, M., Deviana Soraya Riu, Nontji, W. and Hidayanti, H. (2020) "Pengaruh Modul Deteksi Risiko Anemia pada Kehamilan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil", *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), pp. 120-133.
2. Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3 SE-Research Article), 192–199.
3. Bachri, Syaiful., Nurhaedah, N., Cahyanta, A. N., Verawati, V., Pannyiwi, R., & Purwoto, A. (2024). Sosialisasi dan Penyuluhan Kesehatan Bahaya Narkotika dan Sanksi Hukum di Kelurahan Manisa Kabupaten Sidenreng Rappang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 618–628. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.479>
4. Bachri, S., Lonik, L., Nurhaedah, N., & Wicaksono, R. R. (2024). The Relationship of Personal Hygiene with the Incident of Scabies in Bumi Tamalanrea Orphanage Makassar. *International Journal of Health Sciences*, 2(4), 1267–1275. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i4.508>
5. Badriyah H, Machfoed MH, Santoso B. Bekam sebagai terapi alternatif untuk nyeri. *Neurona*. 2019;36(2):148-156.
6. Dyan, N. S., & Hidayati, W. (2016). Edukasi Kesehatan untuk Masyarakat Edukasi Kesehatan untuk Masyarakat. Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Dipenogoro Semarang.
7. Eliyana, Y., Nooryanto, M., & Poeranto, S. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Kering

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Preeklampsia Postpartum. *JURNAL INFO KESEHATAN*, 17(1), 1-15.
8. Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
  9. Fathonah, S. (2021). Program Capacity Building Kader Remaja Posbindu PTM. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4 No 3, 1055–1062.
  10. Handajani, A., Roosihermatie, B., & Maryani, H. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Kematian pada Penyakit Degeneratif di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(1).
  11. Hidayat, S. A., Anggeraini, S., & Hidayat, T. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Pasien Hypercholesterolemia Di Rumah Sehat Al-Hijamaah Tahun 2014/2015. *Al-Iqra Medical Journal : Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 1(1), 41–47.
  12. Helma YR, Lillah. Pengaruh Terapi Bekam terhadap Kadar Kolesterol Total Artikel Penelitian. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(Supplement 3):50-53.
  13. Kamso, S., Purwastyastuti, P., & Juwita, R. (2010). Dislipidemia pada Lanjut Usia di Kota Padang.
  14. Makara *Journal of Health Research*, 6(2), 55–58. <https://doi.org/10.7454/msk.v6i2.52>
  - Risniati, Y., Afrilia, A. R., Lestari, T. W., & Siswoyo, H. (2019). Pelayanan Kesehatan Tradisional.
  15. Nursinah, A., Marzuki, M., Andi Latif, S., Malaha, N., Qasim, M., & Pannyiwi, R. (2022). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 82–84. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.24>
  16. Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusfik, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
  17. Syokumawena, S., & Pastari, M. (2021). Pengobatan Alternatif Bekam Kering terhadap Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1 SE-Articles).
  18. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>